Nr. 12 Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 12

MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY · PRZEZ · POLSKIE · TOWARZYSTWO · PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT CZERWCOWY 1931 R.



NIE GRYZIE

(FOT. Z. KAŃSKA)

Czy należy dążyć do opalania się dzieci na słońcu?

W latach ostatnich wzmógł się pęd do słońca, tego źródła wszelkiego życia na ziemi. Najszersze warstwy społeczeństwa zaczęły rozumieć, że słońce jest poważnym czynnikiem leczniczym, i że ustrój pozbawiony zupełnie promieni słonecznych, nie może prawidłowo rozwijać się i choruje.

Jak zwykle jednak, nastąpiło pewne przeszacowanie wartości: nietylko przypomniano sobie o słońcu i jego dobrodziejstwach, lecz słońce stało się nagle „modne". Nie uchodziło już latem nie być opalonym na bronzowo, wymagało tego zdrowie, no i moda. Kąpiele słoneczne stały się nagle niezbędne dla wszystkich. Zaczęto urządzać je wszędzie, na plażach morskich i rzecznych, na polankach leśnych, w polu, w ogrodzie, na balkonach, na dachach, w mieszkaniach. Ci, których skóra nie chciała się jakoś opalać, pomagali sobie smarując skórę oliwą i innemi tłuszczami.

Los ten nie ominął również i dzieci szczególnie chorych na gruźlicę.

Lecz powoli zaczęły kiełkować wątpliwości. W związku z oparzeniem skóry na słońcu — ludzie dostawali dużej gorączki i zmuszeni byli zastanowić się nad celowością i nieszkodliwością tych praktyk. Lekarze poczęli ostrzegać przed bezkrytycznemi naświetlaniami słonecznemi w gruźlicy.

Obecnie same matki są już ostrożniejsze z aplikowaniem swoim dzieciom naświetlań słonecznych.

Jak istotnie stoi sprawa? Czy należy dążyć do opalania się dzieci na słońcu?

Trzeba przypomnieć, że promienie słoneczne są lekiem istotnie i to lekiem silnie działającym. Wiemy zaś, że stosowanie leków silnie działających jest dopóty celowe lub pożyteczne — dopóki stosuje się je w odpowiedniem cierpieniu, odpowiednim okresie choroby i w odpowiednich dawkach. W przeciwnym wypadku mogą one być szkodliwe.

Podobna sprawa zachodzi z promieniami słonecznemi.

Ponieważ matka nie może ocenić, — kiedy, jak, jakiemu dziecku i dlaczego należy lub nie należy się naświetlać na słońcu — winna ona każdorazowo zasięgnąć w tej sprawie opinji lekarza.

Ogólnie możemy powiedzieć, że w gruźlicy — nieopatrzne naświetlania mogą szkodzić; wynika z tego, że nie można leczyć gruźlicy opalaniem się na słońcu, — kierując się własnem widzi mi się. Dzieci chore na gruźlicę płucną — mogą naświetlać się tylko pod bezpośrednią

opieką i obserwacją doświadczonego lekarza.

Wszelkie inne dzieci, które korzystają swobodnie z powietrza, — w polu, w lesie, lub nad morzem, korzystają jednocześnie pośrednio z promieni słonecznych i opalają się samoistnie. Czy należy opalać je specjalnie, robiąc t. zw. kąpiele słoneczne? Tylko wtedy, jeżeli lekarz nie zabronił tego lub zalecił i jeżeli zapoznał matkę z techniką kąpieli słonecznych.

Samo opalenie się skóry na bronzowo nie jest wykładnikiem ani „przyrostu zdrowia" ani umiejętnie przeprowadzonych naświetlań. Skóra opala się dlatego, że broni się przed oparzeniem zasłaniając się niby parasolem, warstwą brunatnego barwnika. Im skóra jest bielsza i delikatniejsza tym bardziej jest wrażliwa i tym powolniejszego postępowania wymaga przy naświetlaniach słonecznych. Gdy skóra opali się już na bronzowo, staje się mało wrażliwą na dalsze naświetlania.

Skóra blondynów wystawiona nagle na działanie mocnych promieni słońca (np. na plaży) może ulec ciężkiemu poparzeniu, z towarzyszeniem gorączki. Jasne jest, że nie może to być pożyteczne.

O tem, jak należy przeprowadzać kąpiele słoneczne, jeśli są ku temu ścisłe wskazania, będzie mowa w następnym artykule.

Dr. Jerzy Wiszniewski.



O kąpielach powietrznych, słonecznych i wodnych

Omawiając sprawę kąpieli słonecznych dla dzieci musimy brać pod uwagę następujące czynniki 1° wiek dziecka; 2° rodzaj kąpieli, wraz z uwzględnieniem warunków, w których zostaje owa kąpiel stosowana.

Kąpiel zwykła (higjeniczna) 33°—35° C. nietylko może, lecz powinna być bezwzględnie stosowana codziennie u każdego zdrowego dziecka już od pierwszych dni życia. Ma ona wielkie znaczenie zdrowotne, gdyż jest najpoważniejszym zapobiegawczym czynnikiem przy pielęgnowaniu skóry, oraz przyczynia się w pierwszym stopniu do hartowania dziecka. Umiejętne stosowanie jej nie przedstawia najmniejszego nie-



bezpieczeństwa nawet w szeregu lżejszych niedomagań. Inaczej ma się sprawa z kąpielami innemi (kąpiele lecznicze nie będą tutaj omawiane). Stojąc na stanowisku jak najrozleglejszego stosowania ich, należy jednak zalecić pewną ostrożnoćś.

Kąpiele letnie możemy podzielić na następujące rodzaje: 1) kąpiel powietrzna, 2) kąpiel słoneczna, 3) kąpiel rzeczna i 4) kąpiel morska.

Kąpiel powietrzna w miejscu, nie podlegającem mocnemu działaniu promieni słonecznych, a więc w ogrodzie pod drzewami, czy na krytym tarasie może być stosowana u wszystkich dzieci bez względu na wiek, poczynając od niemowląt. Nie należy również ograniczać czasu przy stosowaniu kąpieli powitrznej. Jedynie ochłodzenie się powietrza jest wskazaniem do przerwania tej kąpieli i włożenia dziecku ubranka.

Więcej ostrożności wymagają kąpiele słoneczne, stosowane w miejscach zupełnie odkrytych, na plaży, łące, czy balkonie. Należy je stosować nader umiejętnie, dawkując niejako czas i stopień nagrzewania słonecznego. Nie wyprowadzimy więc dziecka po raz pierwszy na plażę w południe, w sam skwar i spiekotę, lecz uczynimy to w godzinach późniejszych, gdy słońce już się ma ku zachodowi. Pierwsze naświetlanie niech trwa parę minut. Stopniowo będziemy zwiększali czas trwania kąpieli słonecznej i mniej zwracali uwagi na siłę działania promieni słonecznych. Zawsze jednak należy mieć na względzie wiek dziecka i jego odporność na słońce.

Ze szczególną ostrożnością należy stosować kąpiele słoneczne u niemowląt i małych dzieci (do lat 3-ch). To też w myśl przysłowia, ostrożność nie zawadzi, wyrzeczmy się raczej plaży dla naszych niemowląt. Niech sobie bąk poleży ze 3—4 godziny dziennie nago na kocyku rozesłanym pod jakąś poczciwą jabłonką, czy kasztanem, prócz tego może przejechać się kilkakrotnie w swym wózku po zalanej słońcem alei — niech to już się nazywa kąpielą słoneczną! Dzieci mające powyżej roku życia mogą korzystać z plaży, lecz z zachowaniem dużych ostrożności. Na główkach winny mieć zawsze kapelusiki z większemi. rondami, najlepiej słomkowe, jako najprzewiewniejsze. Całe ciało winno się opalać

równomiernie i łagodnie. W czasie wystąpienia zaczerwienienia skóry należy przerwać kąpiele słoneczne do czasu powrotu naskórka do normalnego stanu, poczem rozpocząć jeszcze ostrożniejsze stosowanie naświetlania.

Dzieci o skórze białej i jasnych włosach zazwyczaj gorzej znoszą słońce, niż ciemnoskóre i ciemnowłose. W czasie pojawienia się bólu głowy, braku łaknienia, czy osłabienia należy czas trwania kąpieli słonecznej skrócić. Trzeba też pamiętać o zabieraniu ze sobą wody do picia (najlepiej zabierać przegotowaną, lekko słodzoną wodę, zaprawioną sokiem wyciśniętym z cytryny).

Kąpieli rzecznych ani morskich nie należy aplikować niemowlętom. Wogóle do lat dwuch kąpanie dzieci w rzece ani w morzu nie jest wskazane. Dzieci, które przekroczyły już ten wiek mogą pobierać kąpiele morskie i rzeczne pod warunkiem jednak, żeby kąpiel nie trwała zbyt długo, żeby woda nie była zbyt zimna i żeby dziecko po kąpieli zostało starannie wytarte ręcznikiem. W razie jednak osłabienia dziecka, czy utraty łaknienia, spowodowanego kąpielami, należy kąpiel przerwać.

Zasadniczo jednak w każdym poszczególnym przypadku przed rozpoczęciem kąpieli rzecznych, a tembardziej morskich wskazane jest zasięgnięcie porady lekarskiej.

Jednak wymienione powyżej ostrożności nie mają bynajmniej na celu odstraszenia rodziców od stosowania wszelkiego rodzaju kąpieli. Do normalnego pomyślnego rozwoju dziecka przedewszystkiem potrzebne jest powietrze, słońce, woda. Dzieci chowane w mieście jedynie w ciągu krótkich letnich miesięcy mogą korzystać z tych dobrodziejstw. Jedynie w tym okresie zakładają podwaliny pod swój, szarpany układem życia miejskiego organizm, nabierają zdrowia, wyrabiają w sobie odporność i zdolność do walki z chorobami, czatującemi na nie wśród dżdżystej jesieni. O tem nie wolno zapominać.

W okresie letnim należy pozostawić dziecku maksymalną swobodę w używaniu rozkoszy obcowania z przyrodą. Nie krępujmy go ani nieprzewiewnem, czy zbyt wymyślnem, a przeto niewygodnem, ubraniem („nie siadaj na trawie, szkoda sukienki"). Nie brońmy mu największej przyjemności, jaką jest zabawa w piasku lub tarzanie się po trawie. Przy zaofiarowywaniu zaś takich rozrywek jak plaża, kąpiel w rzece, czy w morzu, kierujmy się ostrożnością i wskazówkami lekarza.

Dr. S. Popowski.



O pielęgnowaniu głowy u dzieci w lecie

W trosce o utrzymanie w należytej czystości całego ciała, zarówno u niemowląt, drobnych dzieci i starszych, szczególną uwagę winniśmy zwrócić na ich główki.

Ponieważ łatwiej cel ten osiągniemy, jeżeli włosy są krótkie, należy przeto włosy strzyc. Strzyżemy je zatem mniej czy więcej krótko, nożyczkami, czy maszynką, to już sprawa mniejszej wagi, byleby tylko narzędzia do strzyżenia włosów nie pozostawiały żadnych wątpliwości, co do ich czystości.

Winniśmy strzyc włosy u niemowląt, dzieci drobnych i starszych, u chłopców i dziewczynek. Nie chcę bynajmniej robić zamętu tym matkom, które robią pewne odchylenia w tym względzie na rzecz długich włosów, u zbyt jeszcze maleńkiego Jurka, czy Marysi, bo tak do twarzy Jurkowi z tą długą grzywką, tak ślicznie wygląda maleńka Marysia z temi długiemi włosami. Każda matka pragnęłaby, aby jej dziecko nietylko było najlepsze, ale i najpiękniejsze. Chcę tylko wskazać na to, że mycie i suszenie główki o długich włosach jest dosyć kłopotliwe.

A wiadomą jest rzeczą, że dzieci, zwłaszcza drobne, najlepiej lubią w lecie bawić się w piasku: tarzają się w nim, fikają koziołki, sypią sobie nawzajem piasek na główkę. W tych wypadkach główkę, chcąc, żeby była czysta, trzeba nieraz myć kilka razy na dzień.

Na okres wakacyjny, okres pobytu na wsi, możnaby wielu ślicznotkom ostrzyc włosy na krótko w tych nawet wypadkach, jeżeli długie ich włosy są istotnie taką piękną dekoracją. Starszym dziewczynkom, które oględniej bawią się, możemy pozostawić dłuższe włosy.

Warto tu nadmienić, że widzi się nieraz dzieci z główką ogoloną brzytwą. Pomijam tutaj inne względy, dla których odradzałbym stosowanie w tych wypadkach brzytwy, powiem tylko, że prawie zawsze na takich „łysych“ główkach widziałem ślady mniejszych lub większych skaleczeń. Maszynka lub nożyczki w zupełności tu wystarczą.

Następstwem niehigjenicznego utrzymania główki u niemowląt są większe lub mniejsze kosmyki, pukle zlepionych włosów, u dzieci starszych spotykamy liczne ślady zadrapań, wyprysków, owrzodzeń. Włosy w tych przypadkach zlepiają się ze sobą, tworząc nieraz prawdziwy kołtun, pod którym na skórze widać często ogromne, wilgotne strupy.

Cała głowa „zlewa się“, cuchnie nieraz, wywołując wstręt i obrzydzenie.

Jest rzeczą karygodną dopuszczenie do takiego stanu. A przecież w porę zastosowane mydło i woda,

nożyczki i grzebień może temu zapobiec.

A takie zlepy włosów, „zlewająca się“ główka, i nieraz spotykane gnidy i co gorsza nawet wszy na główce u dziecka naprawdę kompromitują matkę lub opiekunkę.

A zatem mydło i woda, maszynka lub nożyczki i grzebień powinno się tak często w porze letniej stosować, jak tego czystość główki wymaga.

W celu największego wykorzystania świeżego powietrza i dobroczynnych promieni słonecznych dzieci, w pogodne dni letnie należy ubierać jak najlżej, prawie półnago; na główce nie powinno być żadnego okrycia. Wyjątek stanowią upalne dni, kiedy przebywamy nieraz z dziećmi długie kwadranse lub godziny na słońcu (np. na plaży).

Niemowlęta i dzieci starsze mogą w tych wypadkach mieć na główce słomiane kapelusiki.

Muszę tu jeszcze wspomnieć o istnieniu pewnych pasorzytujących grzybków, które usadawiając się w torebce włosowej, wywołują chorobę skóry i włosów. Są to pasorzyty wieku dziecięcego, bardzo zaraźliwe.

Dlatego też w razie spostrzeżenia jakichś zmian chorobowych na skórze głowy, należy niezwłocznie zwrócić się do lekarza. Należy pamiętać o tem, że grzebień, mający zastosowanie u dziewczynek z długiemi włosami, winien być utrzymany w należytej czystości i być do wyłącznego użytku jednego dziecka.

Skreślone tu pobieżnie zasady, mające na celu higjenę główki u dziecka, należy szczególnie przestrzegać w lecie, główka bowiem dziecięca więcej wtedy jest narażona na pył, kurz i rozmaite zanieczyszczenia.

Dr. S. Średnicki.



R a b a r b a r

Całą prawie zimę jedliśmy kompot z jabłek, innych owoców nie było wcale, albo też wygórowana cena czyniła je nieprzystępnemi.

Czereśnie i truskawki, aczkolwiek są już w dużej ilości, stanowią wciąż jeszcze pożądany smakołyk, na przygotowywanie z nich kompotów musimy jeszcze poczekać.

A mały Jaś skarży się codzień przy obiedzie: „znów ten sam kompot, ja już tego nie lubię“.

Gdy mamusia Jasia przez parę dni nie gotuje kompotu, wraca skłonność Jasia do zaparcia i znów trzeba wrócić do jabłecznego kompotu.

Skłonność do zaparcia jest bardzo częstym, a smutnym objawem w wieku dziecięcym. Regulowanie djety przez wzbogacenie jej jarzynami, owocami, kompotami jest częstokroć jedyną skuteczną bronią w walce z zaparciem. To też nic dziwnego, że niejedna mamusia wzdycha do okresu tanich owoców i do połączonej z tem możliwości dogadzania małym smakoszom urozmaiconym jadłospisem.

Obecnie przybył nam nowy, smaczny, tani, zwłaszcza zaś skuteczny w zaparciach, kompot — z rabarbaru.

Już od maja krzaki rabarbaru wypuszczają duże, mięsiste łodygi, z których w następujący sposób gotujemy kompot:

Łodygi obieramy z wierzchnich włókien, krajemy je na kawałki długości 2—2½ cm., sparzamy je ukropem. Po odcedzeniu rzucamy rabarbar na gęsty syrop, w stosunku 50 gr. łodyg + 25 gr. cukru. Zagotujemy parę razy. Dla zapachu lub odmienego smaku można dodać trochę skórki cytrynowej. Dzieciom małym przecieramy dokładnie kompot tuż po kilkakrotnem zagotowaniu.

Odmianą kompotu z rabarbaru jest galaretka rabarbarowa:

Przygotowujemy syrop z ¼ kg. cukru i szklanki wody. Do wrzącego syropu wkładamy oczyszczone, pokrajane kawałki rabarbaru. Zagotowujemy kilkakrotnie, następnie wciskamy sok z jednej — dwu cytryn.

Po ostudzeniu wyjmujemy rabarbar; syrop zaś przecedzamy przez serwetkę i wlewamy doń 20 gr. rozgotowanej żelatyny.

Połowę otrzymanej w ten sposób galarety wlewamy do naczynia lub foremki; ostudzamy, następnie kładziemy na to kawałki rabarbaru, dolewamy resztę galarety i znów w całości ostudzamy. Otrzymaną galaretę zjedzą z apetytem zarówno dzieci, jak i dorośli.

Dr. T. Lewenfiszowa.



O racjonalne zasady odżywiania rodziny

IV

Poglądy uczonych na odżywianie z punktu widzenia wzajemnego stosunku składników: białka zwierzęcego i roślinnego, tłuszczów i węglowodanów, są bardzo różne i często są dalekie od rozstrzygnięcia.

Natomiast badania nad pokarmami, jako źródłem energji kalorycznej - cieplnej, są bardzo ściśle opracowane.

Szczególnie w czasie wojny światowej wobec przekonania, że: „pokarm wygrywa wojnę“ sztaby wojskowe i pracownie naukowe zajęte by wypracowaniem wskazań praktycznych dla jak najszerszych mas, wskazań opartych na jak najdokładniejszych badaniach naukowych.

Ale nietylko w czasie wojny te kwestje są ważne; w czasie pokoju musi być aprowizacja kierowana również celowo, jeżeli ma się uchronić ludność od nadprodukcji, lub klęski braku środków żywnościowych.

Tabl. Nr. 1.

Ilość niezbędnej materji spożywczej w pokarmach w zależności od wieku i natężenia pracy człowieka.

NAZWA OSÓB	Ilość surowej materji spożywanej dziennie			Stosunek ilościowy części zawier. białka do części nie zawier. białka jak 1 do:	Ilość energji w kalorj. zawart. w pokarmach surowych
	Białek	Tłuszczów	Węglowodan.		
1. Dzieci w wieku od 1½ roku	20—36	30—45	60—90	5,5	616—952
Od 2 do 4 lat	48	45	150	5,4	1250
Od 6 do 8 lat	60	40	220	5,3	1542
Od 16 do 18 lat	75	50	300	5,6	2027
2. Dorośli mężczyźni w spokoju	100	50	400	5,3	2548
Przy średn. pracy . . .	120	60	500	5,4	3138
Przy ciężk. pracy . . .	145	100	450	4,8	3431
3. Dorosłe kobiety przy średn. pracy	95	45	400	5,5	2565
4. W starości:					
mężczyźni	100	68	350	5,2	2516
kobiety	80	50	260	4,8	1892

To samo tyczy i stosunków gospodarczych w rodzinie. Dlatego też znajomość zasad odżywiania jest konieczna, gdyż tylko świadoma gospodyni potrafi prowadzić odżywianie rodziny oszczędnie, a dobrze. Ilość różnorodnego pokarmu niezbędnego dla człowieka jest zależna od wagi danej jednostki, wieku, temperatury w której stale przebywa i pracy wykonywanej.

Miarą, którą określamy wartość energietyczną pokarmu jest kalorja, czyli ciepłostka. 1 ciepłostka jest to ilość energji cieplnej potrzebna do ogrzania 1 grama wody o 1° C.

Dla orjentacji podaję tablicę Königa*). (Patrz Tabl. Nr. 1).

Tabl. Nr. 2.

W 100 gramach pokarmu zawiera się gramów:

RODZAJ POKARMÓW:	Białka	Tłuszczów	Węglowodanów	100 gr. pokarmu daje kalorji:
Mięso wołowe średnio tłuste . . .	19,4	7,1	—	159,8
Mięso wieprzowe tłuste	14,1	35,0	—	393,7
Karp	18,5	8	—	163,8
Fasola	16,8	0,6	44	262,8
Groch	16,4	0,6	44,4	262,5
Śledź wędzony	20,4	7,3	—	166,5
Mleko niezbierane	3,2	3,4	4,9	66,7
Ser	33,5	11,9	4,1	289,0
Masło	0,5	81,5	0,5	760,0
Smalec	0,3	95,0	—	884,9
Olej i oliwa	—	95,0	—	883,5
Mąka pszenna	8,7	0,7	73,6	343,0
Makaron	9,0	8,0	73,3	344,1
Chleb pszenny	5,7	0,4	56,1	265,7
Chleb żytni pytlowy	4,3	0,4	47,3	213,7
Chleb żytni razowy	4,4	0,7	41,7	194,6
Kartofle	1,5	0,2	20,0	89,0
Marchew	0,7	0,2	6,8	32,4
Kapusta	2,8	0,4	9,3	54,5
Szpinak	2,4	0,3	3,2	27,2
Śliwki suszone	1,8	0,6	44,4	191,9
Jabłko świeże	0,5	—	11,3	47,6
Cukier	—	—	99,6	398,4

Aby zorjentować się co do ilości poszczególnych składników w naszem pożywieniu i wartości energietycznej spożywanych pokarmów, musimy znać skład zasadniczych środków żywnościowych.

Według tablic Königa jest on następujący. (Patrz Tabl. Nr. 2).

Posiadając te cyfry możemy na podstawie wynotowanych dokładnie ilości spożywczych przez rodzinę produktów (dajmy na to w czasie tygodnia), obliczyć wartość kaloryczną pożywienia i ilość poszczególnych składników.

---

*) Według pracy Stefana Kadena: Teorja Kaloryczna. Wilno, 1922 r.

Mamy możność według tablicy pierwszej wyliczenia jakie ilości składników są konieczne dla naszej rodziny i jaką wartość energietyczna w ciepłostce powinny przedstawiać.

Z porównania otrzymanych cyfr mogą wyniknąć bardzo cenne wskazówki dla każdej gospodyni.

(D. c. n.)

M. P. K.

Prosimy opłacić prenumeratę za kw. III — Zł. 3.70 na P. K. O. Konto 14.555. Opóźnienie wpłat powoduje przerwę w wysyłce pisma. Blankiety P. K. O. dołączamy do numeru niniejszego.

dwut. „Młoda Matka“.

Na wycieczkę!

I u nas także można zauważyć, jak tęsknota do wolnego, cudownego życia blisko natury ciągnie co roku większe zastępy młodzieży i zupełnie dorosłych na dalekie wędrówki w góry, nad morze, na szerokie równiny do wspaniałych resztek puszcz i nad przejrzyste jeziora.

Kto sam nie wie dotąd, jak powszednie, szare życie zmienić się może w rwącą rzekę radości i siły, tam pośród rozległych połonin, na szczytach otwartych na szerokie wichry, tam wszędzie, gdzie natura króluje nad Człowiekiem, niech choć dziecku swemu da możność czerpać z ożywczego źródła.

Dzieci nasze będą wiedziały, jak wspaniale mija chłodna noc nad rozpiętym płótnem namiotu, jak codzień nowe życie budzi kryształowa woda potoku, jak prężą się nogi w dalekiej, pieszej wędrówce.

Ileż dzieci tego lata, ze względu na ciężki kryzys finansowy, który przeżywa cały niemal świat, nie wyjedzie wcale na letnisko. Zostaną w mieście, o wsi marzyć tylko będą. Może choć w części wynagrodzimy im krzywdę zabierając je na wycieczkę. A te dzieci, które są na wsi, czyż i one nie marzą o wycieczkach.

Może dni będą podobne do siebie, może monotonię ich chcielibyśmy jakoś urozmaicić, zrobić dzieciom jakąś wielką uciechę, dać garść wrażeń niecodziennych, niezacierających się tak łatwo, wrażeń, które długo jeszcze będą dzieci przeżywać.

Powinniśmy wtedy zrobić dzieciom ciekawą, ładną wycieczkę.

Jeżeli jesteśmy w miejscowości podgórskiej, nad morzem, czy wogóle w okolicy ciekawej turystycz-

nie, mamy wiele możliwości, wiele miejsc niezbyt oddalonych. do których możnaby zrobić wyprawę z dziećmi. Ale zdaje mi się, że nie ma okolicy tak ubogiej i monotonnej, żeby nie znalazło się coś godnego widzenia, jakiś cel, konieczny, aby wycieczka nabrała życia i uroku.

Może będzie to piękne jezioro, może rzeka, czy też źródełko, może stary las, pełen ciekawej roślinności, może wynioślejsze wzgórze, skąd widać szeroko okolicę, może stary wiatrak, czy młyn wodny, ładna wieś ze starym kościołkiem, gdzie można zobaczyć ludowe stroje...

Trudno wyliczyć wszystkie możliwości, ale trochę dobrej chęci, a cel znajdziemy ciekawy, a niezbyt oddalony. A teraz „organizacja“ naszej wycieczki. Musimy koniecznie mieć gotowy plan, zanim wyruszymy z naszem nieletniem towarzystwem; plan dostosowany oczywiście do sił i wieku dzieci, który uwzględniałby odległość, możliwość posilenia się i możliwie niezbyt późny powrót. Musimy znać sami drogę i okolicę, którą mamy przebyć, lub też mieć dokładną mapę, według której możnaby orjentować się. Mapa byłaby przytem wielką atrakcją dla starszego dziecka, któremu możnaby pokazać drogę do obranej miejscowości, objaśniając, co znaczą niektóre znaki konwencjonalne. Jak las obok drogi wyrasta szeregiem malutkich drzewek, jak widać, gdzie znajdziemy leśniczówkę, znaczoną malutkiemi rogami jelenia, jak wygląda jezioro i rzeczka na owej cudownej, tajemniczej mapie.

Potem nastąpią przygotowania, którym tak łatwo można dodać uroku, szykując dziecku mały plecak, jakąś manierkę na zimną herbatę, małą laskę, na wycieczkę „w góry“ i inne, nie tyle niezbędne, ile z zachwytem widziane przedmioty.

Zapasy, jakie mamy zabrać, stosujemy do czasu trwania wycieczki, pamiętać jednak musimy zawsze, aby nie było to ciężkostrawne, łatwo psujące lub roztapiające się produkty. Gdybyśmy byli w posiadaniu turystycznej maszynki spirytusowej, możnaby ugotować na obiad jakąś, niezwykle smaczną oczywiście, kaszkę, czy płatki owsiane, taki obiad byłby dla dzieci prawdziwie wycieczkowy, a bezwątpienia zdrowszy niż wszystkie zimne zapasy.

A teraz środek lokomocji, jakiego mamy zamiar użyć; do miejscowości bardziej oddalonej najlepiej byłoby wybrać się końmi; taka podróż na powietrzu, w tempie dość powolnym będzie najmilsza i najżeli cel nasz jest niedaleki możnaby dla urozmaicenia zrobić pieszo. Jeżeli cel nasz jest niedaleki możnaby całą drogę, lub też w jedną stronę tylko, zrobić piechotą, uważając, żeby dzieci nie zmęczyły się, a starały się iść równo, wytrwale bez narzekań i grymasów. Na taki 2—3 kilometrowy marsz ze starszemi dziećmi, wybrać by trzeba godziny niezbyt upalne, najlepiej ranne.

Odpowiednie, wygodne obuwie i ubranie, gra oczywiście dużą rolę.

Czas trwania wycieczki, szczególnie dla dzieci młodszych, nie powinien być zbyt długi, odpoczynki zaś odpowiednio wybrane, abyśmy w drodze powrotnej nie wieźli z wielkim trudem przemęczonych, drzemiących wycieczkowiczów. Jeżeli obmyślimy wszystko racjonalnie, wyprawa taka nie powinna przemęczyć ani dzieci, ani nas samych.

Tylko spróbujmy choć raz jeden na początek dać zakosztować dziecku uroku prawdziwej, cudownej wycieczki.

J. Brzósko-Guderska.



Odpowiedzi na listy rodziców

1. Pani Barbarze Sholc. 6 tygodniowe niemowlę odżywiane wyłącznie sztucznie powinno jadać 6 razy na dobę, w odstępach 3 godzinnych. Poszczególna porcja mieszanki około 120 gr. Skład mieszanki następujący: ½ mleka, ½ wody z dodatkiem 1 do 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Z ukończeniem przez niemowlę 8 tygodni należy porcję mieszanki stopniowo powiększyć do 140 gr., a następnie do 150 gr., którą to ilość niemowlę powinno otrzymywać przy 6-krotnem odżywianiu, do ½ roku.

Skład mieszanki już od 12-go tygodnia życia należy zamienić na mieszankę o składzie: 2 części mleka. 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 — 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Mleko użyte do przygotowania mieszanki może być raz zagotowane, a następnie jedynie podgrzewane. Należy pilnie przestrzegać, aby niemowlę nie otrzymało mleka skwaśniałego.

2. Pani Stefanji Kożewnikowej. 9-cio miesięczne niemowlę powinno już tylko dwa razy dziennie otrzymywać pierś.

Poszczególna porcja pożywienia przy 5 krotnem odżywianiu może wynosić 180 — 200 gr.

3. Pani A. Borzymowej. Waga Pani 10-cio miesięcznego dziecka jest dobra. Powinno jadać dziecko obecnie 5 razy na dobę, w odstępach 3½ godzinnych. Poszczególna porcja 180 do 200 gr.

Potraw do roku można nie robić.

Jako jedno pożywienie, najlepiej w porze południowej kaszka manna na smaku z jarzyn lub lekkim rosole

i jarzyny. Jarzyny muszą być dobrze ugotowane i przetarte.

Z jarzyn w chwili obecnej można dziecku dawać marchew, buraki, szpinak, sałatę, kalafior, kalarepę.

Pozostałe 4 jedzenia mogą być mleczne, różne kaszki drobne na mleku lub też gęsty kleik.

O ile dziecko otrzymuje pierś, to powinną ją otrzymywać nadal, o ile możliwie 2 razy dziennie. Odstawienie dziecka od piersi w letnich miesiącach jest absolutnie niewskazane.

4. Pani Siwikowej. Waga córeczki Pani jest nieco niższa od przyjętych przeciętnych norm wagi dziecka w tym wieku. Należałoby sprawdzić czy wysysa dostateczną ilość pokarmu.

Poszczególna porcja pokarmu przy 6-cio krotnem odżywianiu 150 gr. W razie niedostatecznej ilości należy brak uzupełnić mieszanką o składzie części mleka, 1 części kleiku owsianego z dodatkiem 1 — 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Mieszankę lepiej podawać łyżeczką, aby nie zniechęcić dziecka do ssania piersi.

Na powietrze należy wyprowadzać dziecko codziennie. Wiatr nie może być powodem nie wychodzenia na powietrze.

Celem przewinięcia dziecka nie należy powracać do mieszkania, lecz można to uskutecznić na powietrzu, starając się stanąć z wózkiem tak, aby uniknąć wielkich przewiewów.

5. Pani B. Ginsbergowej. Większa ilość stolców u dziecka karmionego piersią i przybywającego dostatecznie na wadze nie powinna budzić obaw.

Dobowa ilość pokarmu dla dziecka 8-mio tygodniowego wynosi 800 gr., dla 12-tygodniowego 900 gr.. Ssać pierś powinno dziecko maksimum do 20 minut.

W razie niedostatecznej ilości pokarmu należy brak uzupełnić mieszanką. O ile oczywiście dziecku przybywa dostatecznie wagi ciała niema potrzeby myśleć o dokarmianiu.

W razie pragnienia można dać dziecku do picia słodzoną wodę w ilości około 100 gr. na dobę.

Pani dolegliwości nie mogą wpływać na stan dziecka, a właściwie na bóle brzuszka.

Bardzo możliwe, że bóle brzuszka oraz bezsenność dziecka jest spowodowana niedostateczną ilością pokarmu. Oczywiście trudno nam jest na odległość w tej sprawie zabierać głos.

6. „Mamusi Czarusia". Synek Pani waży nieco mniej niż przeciętnie dzieci w jego wieku. To, że jeszcze nie siedzi, oraz, że ma dość duży brzuszek może być objawem krzywicy. Należy przeto zwrócić uwagę na to, aby w djecie małego było dużo jarzyn, surowych soków jarzynowych lub owocowych oraz, aby mały przebywał dużo na świeżem powietrzu.

Djeta 8, 9 i 10 miesięcznego dziecka odżywianego wyłącznie sztucznie jest następująca: jedzenie 5 razy dziennie. W porze południowej w dal-

szym ciągu kaszka manna na smaku z jarzyn lub lekkim rosole i jarzyny. 2 razy mieszanka w ilości 180 gr. na porcję, o składzie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. cukru na 100 gr. mieszanki. 2 razy mleko z cukrem z dodatkiem 1 raz sucharków, a 1 raz kaszki.

Soku z jagód czarnych ani świeżego ani otrzymywanego przez fermentację dziecku dawać nie należy. Powoduje on stolce zaparte.



Mamusiu opowiedz bajeczkę!

Bajeczki, które będziemy drukować na tem miejscu są bajeczkami dla dzieci najmłodszych. Nie powinny być one czytane. Dziecko — trzy lub czteroletnie woli słuchać bajek opowiadanych.

Technika czytania bajek jest całkowicie inna niż technika opowiadania.

Matka, która opowiada bajkę, pilniej i baczniej obserwuje dziecko, ma z niem bliższy kontakt.

Co to znaczy?

To znaczy, że opowiadając bajkę łatwiej może ją przystosować do poziomu umysłowego swego dziecka. Bajka opowiadana jest materjałem giętkim w rękach matki, która przekształca lub zmienia opowiadanie w zależności od tego, jak dziecko na treść bajki reaguje.

Pozatem dziecko trzy lub czteroletnie lepiej i łatwiej rozumie bajkę, gdy patrzy na twarz i oczy matki.

Bo przecież dziecku opowiadamy bajkę nietylko słowami, opowiadamy ją grą twarzy, modulacją głosu, ruchami rąk, palcy i t. d.

Gdy czytamy następujący ustęp: „I mały Jędruś upadł na oba kolana i zaczął bardzo płakać"... to jedynie głosem oddamy żal Jędrusia. Zdanie to w bajeczce opowiadanej będzie podane zupełnie inaczej.

Prawie każda matka wypowiadając to zdanie uczyni rękoma ruch ilustrujący upadnięcie dziecka na oba kolanka i mówiąc słowa „i zaczął bardzo płakać" napewno uczyni grymas ustami, tak jak dziecko, któremu zbiera się na płacz.

To właśnie nawpół świadome, nawpół bezwiedne „odegrywanie" przez matkę opowiadanej bajki jest jeszcze jednym bardzo poważnym walorem.

Pozatem niezbędnym szczegółem

w opowiadaniu bajeczek dla dzieci najmłodszych jest naśladowanie głosów natury.

Dziecku — 3, 4 lub nawet 5 letniemu nie wystarczy powiedzieć: „piesek zaczął szczekać“ — dopiero wtedy, gdy powiemy „piesek zaczął szczekać hau, hau, hau“ obraz szczekającego psa nabierze plastyki, wyrazu, siły przekonywującej, bo tylko piesek, który szczeka hau, hau, hau przemawia naprawdę do wyobraźni dziecka.

Dlatego też nie odgradzajmy się od wyobraźni dziecka słowem drukowanem.

Bajeczki, które będziemy umieszczać w naszem piśmie nie są bajeczkami do czytania. Matka powinna bajkę przeczytać sobie pocichu, a potem traktując ją jako konspekt, jako streszczenie pomocnicze powinna ją dziecku opowiedzieć, uzupełniając jej treść lub zmieniając jej formę, według własnego uznania.

Do tych bajeczek będziemy dodawać w miarę możności ilustracje.

W. P.

JURECZEK I BUREK

Był sobie raz mały chłopczyk, który nazywał się Jureczek. Jureczek miał cztery latka. A ty masz ile lat?

Dziecko — Ja mam pięć lat.

No widzisz, to Jureczek był młodszy od ciebie. Był młodszy i był mniejszy. Był sobie taki malutki, okrąglutki i tak prędko biegał. Tak prędko biegał. Kic, kic, kic — przebierał nóżkami i toczył się szybko jak kulka.

Ale Jureczek był nieostrożny. Biegał nieuważnie i często zdarzało się, że bęc! padał na oba kolanka i zaraz w bek. „Be, be, bu, bu“ płacze Jureczek. Pewno go trochę bolą kolanka, ale Jurek jest mały beksa i powiem wam moje dzieci, że Jureczek lubi bardzo tak głośno krzyczeć „Be, be, bu, bu“. Poprostu krzyczy tak, bo sprawia mu to wyraźną przyjemność.

Ale wiecie, kto strasznie nie lubił tych krzyków Jureczka. Chyba nie zgadniecie sami! (Dzieci zgadują — „Mama Jureczka, Tatuś Jureczka i t. d.).

Tych krzyków i płaczów Jureczka strasznie nie lubił Burek.

Burek — to jest duży, zacny, kochany pies. Burek ma dużo lat — Burek jest starszy od Jureczka. Burek opiekuje się Jureczkiem. Więc kiedy Jureczek zaczyna prędko biegać i skakać, Burek biegnie za Jurkiem, chwyta go za majteczki zębami i tak patrzy na Jureczka wielkiemi, czarnemi oczami, jakby chciał mu powiedzieć: „Nie skacz tak i nie dokazuj, bo jak upadniesz to zaraz zaczniesz krzyczeć“.

Jureczek rozumie tą psią mowę, bo gdy go tylko Burek zacznie ciągnąć za spodenki zaraz zatrzymuje się w biegu i mówi.

„Nie bój się Burku, nie upadnę“.

Jednego dnia przyszli do Jureczka goście. Przyszła duża Zosia, trochę mniejszy Adaś i jeszcze mniejsza Krysia. Dzieci rozpoczęły śliczną zabawę.

Najpierw biegła Zosia, potem Adaś, potem Krysia a na samym końcu biegł Jureczek, bo dzieci ustawiły się według wzrostu — (o tak jak to widzicie na tym obrazku) — a Jureczek był najmniejszy. Dzieci trzymały się w pół i wołały „Sz, sz, sz, sz," i biegły prędko — bo to była zabawa w pociąg.

Nagle Burek podbiegł do dzieci i chwycił Jureczka za sukienkę. Ale nie ciągnął go, nie zatrzymywał. Poprostu Burek pilnował Jureczka, żeby nie upadł.

Dzieci biegały prędko dookoła ogródka a z dziećmi razem Burek. To była śliczna zabawa.

A gdy potem dzieci skończyły biegać — Burek kręcił z wielkiem zadowoleniem ogonem, patrzał na Jureczka swemi wielkiemi oczami i zdawało się, że mówi:

„Widzisz Jureczku biegałeś tak prędko, a nie upadłeś — bo to ja ciebie przytrzymywałem za majteczki i pilnowałem, żebyś nie upadł".

Jureczek bardzo kochał psa Burka.



Opieka nad niemowlęciem w Polsce

Warunki gospodarcze po wojnie wszędzie pogorszyły się znacznie, ogromna ilość kobiet - matek zmuszona była zająć się pracą zarobkową. Ale ta praca zarobkowa, macierzyństwo, zajęcia domowe i wynikające stąd przemęczenie kobiety fatalnie odbijają się na jej zdrowiu, zarówno jak na zdrowiu dziecka.

Czynniki te zwiększają w dużym stopniu śmiertelność dzieci, która wynosiła w Polsce w pierwszym roku życia 18 do 20 proc., w Warszawie w latach 1924 — 29 zanotowano 164 zgonów dzieci poniżej jednego roku na 1000 żywych urodzeń, gdy w krajach zachodnich śmiertelność w tym okresie wynosi od 6 do 12 proc.

Śmiertelność niemowląt na zachodzie spadła dzięki roztoczonej przez państwo opiece nad matką i dzieckiem.

Przyjęto słuszną zasadę, że **niema opieki nad dzieckiem bez opieki nad matką,** bez ochrony macierzyństwa.

Każda kobieta rodząca ma prawo do opieki, odpoczynku i pomocy, tak żeby była w stanie po urodzeniu dziecka karmić je własną piersią, co najbardziej chroni niemowlę od chorób i śmierci. Statystyka wykazuje, że z każdych 100 niemowląt, karmionych z flaszki, 25 umiera w pierwszym roku życia, a z każdych 100 karmionych piersią zaledwie 6.

Polska nie odziedziczyła po zaborcach żadnych instytucyj opieki społecznej, rząd polski miał przed sobą nielada zadanie do spełnienia.

Cyfry najlepiej poinformują o pracy dokonanej. Obecnie istnieje 253 stacyj opieki nad matką i dzieckiem, ciągle powstają nowe placówki, razem od r. 1926 mamy 146 nowych stacyj.

W obecnej chwili na terenie Warszawy istnieje 28 poradni dla niemowląt, 9 poradni jest prowadzonych przez miejskie Ośrodki Zdrowia, z których dwie powstało w roku bieżącym, na Grochowskiej 36 (otwarta w styczniu r. b.) i na Świętojerskiej 19-a (otwarta dn. 10 listopada). 19 innych poradni należy do instytucyj społecznych, według załączonego wykazu.

Ogółem pod opieką poradni w styczniu 1930 r. znajdowało się 6.766 niemowląt, w r. 1929 udzielono 57.670 porad.

Jest to bardzo znaczny dorobek w tak ważnym zakresie jak opieka nad dziećmi.

Żeby racjonalnie odżywiać i pielęgnować dziecko od pierwszego dnia jego życia, nie wystarczy czułe i kochające serce matczyne, lecz potrzebny jest w tym względzie szereg wiadomości z zakresu higjeny ciąży, rozwoju płodu i higjeny dziecka od chwili urodzenia. Obecna szkoła żeńska nie daje tych wiadomości swym wychowankom, luki te wypełniają Stacje Opieki nad matką i dzieckiem, Towarzystwo Eugeniczne, Ośrodki Zdrowia. Tam matka się dowie, czy dziecko jej jest zdrowe i jak je ma chować, aby się normalnie rozwijało; lekarz specjalista bada małego pacjenta, dziecko jest systematycznie, ważone i mierzone, oczywiście jeżeli matka regularnie w wyznaczonych terminach zgłasza się do poradni. W razie potrzeby stosowane są rozmaite zabiegi i leki, jak lampa kwarcowa, za którą albo nic się nie pobiera, albo minimalną opłatę (50 gr. i 1 zł.), roentgen i inne. Krzywica jest leczona od początku. a chyba każda matka, gdy się dowie co to jest za choroba i jak z nią walczyć, uczyni wszystko, aby uratować

swoje dziecko od jej skutków—krzywych nóg.

Kobiety ciężarne zgłaszają się po poradę raz na miesiąc, dzieci w pierwszym miesiącu należy pokazywać lekarzowi raz na tydzień, do sześciu miesięcy raz na dwa tygodnie, wszystkie inne dzieci do dwuch lat raz na miesiąc.

Porad udziela się bezpłatnie, na kolejkę nie czeka się długo, bo wszystkie poradnie tak są urządzone, aby unikać tłoku. Stała opieka i umiejętny nadzór nad dzieckiem dają zdumiewające rezultaty: dziecko racjonalnie odżywiane jest spokojne, przybywa mu normalnie na wadze i jest na wszelkie choroby, odporniejsze.

Oprócz tego „kuchnie mleczne" i „kropla mleka" wydają mieszanki mleczne i mleko po cenach najniższych, 14—17 gr. za 100 mieszanki i 5 gr. za 100 gr. mleka. W roku ubiegłym warszawskie stacje opieki wydawały dziennie 60 litrów mleka naturalnego i 150 butelek mieszanek. Mleko to jest pozbawione bakteryj chorobotwórczych i środków chemicznych, dodawanych w handlu w celu konserwacji mleka, a bardzo szkodliwych dla dziecka. W mieście, przy ciasnem mieszkaniu, a często przy pracy zarobkowej matki, placówki te są naprawdę dobrodziejstwem dla matki i dziecka.

Pod względem organizacji, urządzenia i obsługi, polskie poradnie,

stacje, żłobki zajmują przodujące miejsce w Europie, co potwierdza rzeczowa opinja zagranicy. Wszystkie matki bez wyjątku w imię dobra swych dzieci i własnego, zarówno jak i dla dobra całego narodu winny tłumnie zglaszać się do stacyj opieki po porady i wskazówki i skrupulatnie je wykonywać. Na kobietch inteligentnych ciąży jeszcze jeden obowiązek, propagować użyteczność tych instytucyj wśród tych matek, które z nich nie korzystają, czy to z zacofania, czy z braku uświadomienia.

Każda kobieta ciężarna, a później jej dziecko pozyskane dla racjonalnej opieki, to przyszły zdrowy i tęgi młodzian, duma matki, a może chluba narodu.

Matki, dbajcie o zdrowie swego dziecka od chwili jego poczęcia, aż do urodzenia, a potem, szczególnie przez pierwsze dwa lata, w ciągu których każda chwila może je narazić na niebezpieczeństwo!

Informujcie się i zgłaszajcie się tłumnie do Stacyj Opieki i Ośrodków Zdrowia!

Alina Trusiewiczowa.

Spis poradni opieki nad niemowlętami.

L. p.	INSTYTUCJE	Adres poradni
	Miejskie Ośrodki Zdrowia	
1	I	Puławska 91
2	II	Górnośląska 26
3	III	Spokojna 15
4	IV	Leszno 69
5	V	Marymoncka 5-a
6	VI	Siedzibna 25
7	VII	Szczęśliwicka 3
8	VIII	Grochowska 36
9	P. K. P. D.	Żoliborz
10	„ „ „ „	Podwale 50
11	T-wo Kropla Mleka	Nowy Świat 22
12	„ „ „	Saski Ogród (paw.)
13	T-wo Opieki nad niem.	Jerozolimska 97
14	Widok 15/17	Dobra 72
15	„ „	Młynarska 5
16	„ „	Leszczyńska 7-a
17	„ „	Puławska 33
18	„ „	Brzeska 10
19	Klinika Uniwersytecka	Litewska 16
20	T-wo Przyjaciół Dzieci	Lubeckiego 5
21	„ „ „	Bonifraterska 31
22	„ „ „	Krochmalna 31
23	„ „ „	Śliska 31
24	T-wo Opieki nad niem.	Graniczna 17
25	„ „ „ „	Ogród Krasińskich
26	„ „ „ „	Stawki 36
27	Centralna organiz. Opieki nad dziećmi żydowskiemi	Mylna 10

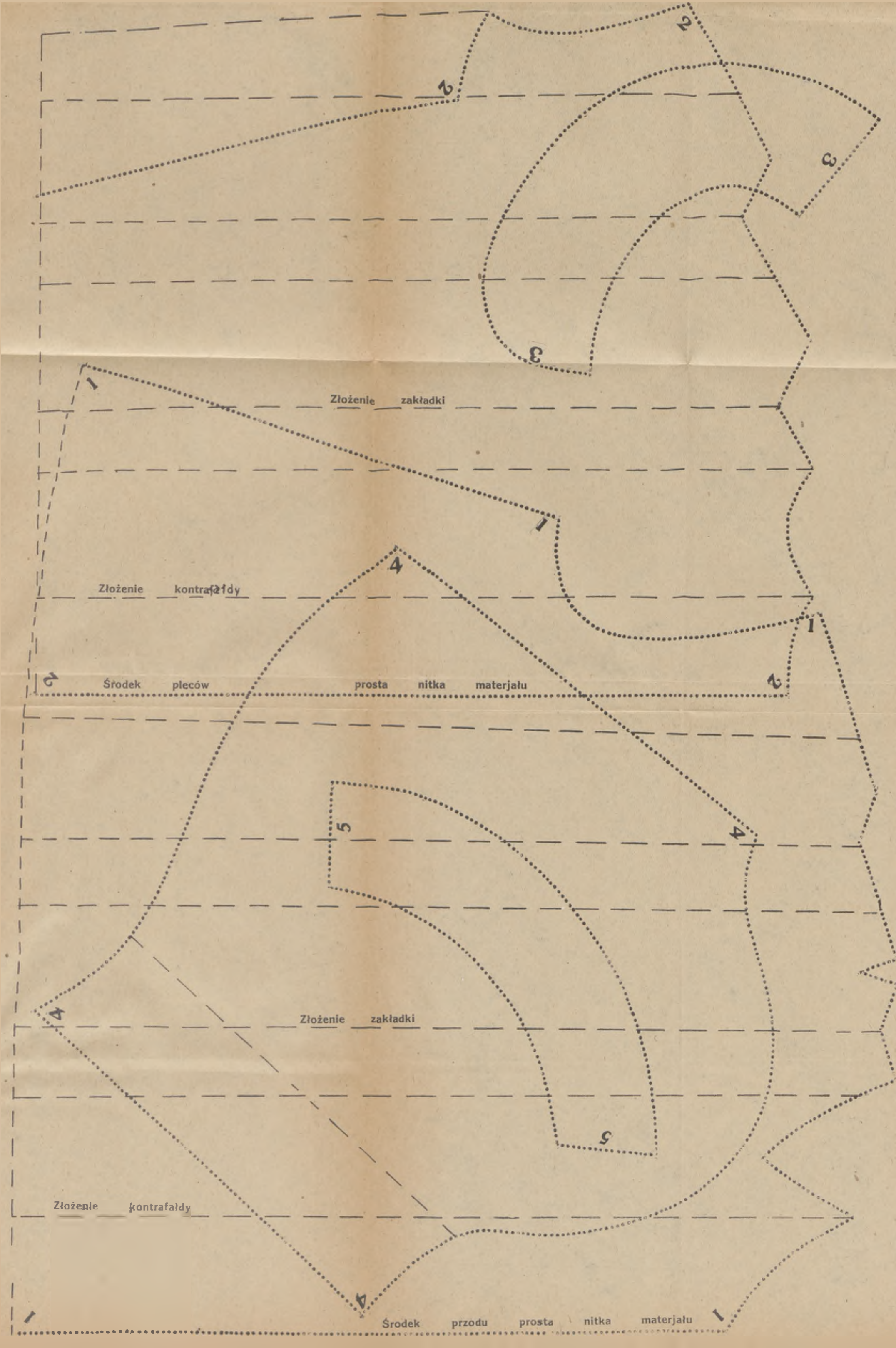


Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 12

ROK 1931




Złożenie zakładki
Złożenie kontrafałdy
Środek pleców prosta nitka materjału
Złożenie zakładki
Złożenie kontrafałdy
Środek przodu prosta nitka materjału